

例年よりも暑い夏はまだまだ続きます。

部屋にいても熱中症になることがあります。こまめな水分補給で予防しましょう。

## デイサービス八重桜本店

【七夕】



満点の星に願いを込めて、今年も七夕イベントを行いました。最初に七夕に関するクイズを皆さまで解いたり、七夕のうんちくをまず紹介し会場は徐々に一体感に包まれるはじめ、いよいよ本番スタートです。今年も特別ゲストとして織姫と彦星の二人が遊びに来てくださいました。なにやら今年の彦星様は昨年と風貌が全く変わってて??本店の名物職員の夫婦によるコントは、今年も会場を爆笑の渦に包みこんでいきます。その後は少しだけ短冊の願い事を紹介することに。多かったのは健康と平和を願う意見で、皆さま安寧を求めているらしやることがよくわかりました。他には美味しいお酒を飲みたい、旅行に行きたいなど楽しみに関することも多々ありました。すべては難しいですが、来年の七夕まで一つずつ叶えて、来年はまた新たな願いを書いていただく。そんな一年になるように、職員一同夜空の星に願おうと思えます。

【スイカ割り】

酷暑に見舞われている今年の夏。少しでも涼も感じてもらえよう、恒例すいか割りを開催しました。

告知の時期から皆さまワクワクとされていた本イベント。準備が整いすいかが登場すると「わあっ」と歓声があがります。職員が一人ずつ誘導して順番にチャレンジが進みます。周りのご利用者さまからは「そのまま前」「もう少し左、行き過ぎ」などの言葉がとびます。コッソ、コッソとすっかり当たりはするもの、そこは立派な一玉、簡単に綺麗には割れません。最後は職員が挑戦し、一玉目は女性職員が、二玉目は男性職員が渾身の力で見事真っ二つに。会場からは歓声と拍手が起こります。



さて、頑張った後は舌で味わう番。頑張ったすいかは本日のおやつとして提供させていただきました。普段食の細い方もべろりと完食され、季節ものの大事さを改めて実感した一日でした。

## 在宅生活に向けて

西 勝康

昨年以來生活物資、食料品、光熱費の高騰が続いています。また人手不足による人件費のアップもあり、日常生活に対する打撃もさることながら高齢者施設の入居費用の上昇の波が今も、これからも全国的に広がっていくことが予想されます。

更に二〇三〇年には団塊世代が全員八十歳以上となり、人によっては老人ホーム適齢期になってきます。ただ入居費用の上昇で入居しなくてもできない人、施設難民とも言

## 桜の広場

うべき人たちが多くでることが予想できます。そこで比較的軽度な人は生活支援サービスや介護サービスを利用しながら自宅で暮らし続けることになり。只、ひとり暮らしの人が増えますので、安心安全の観点から複数の高齢者が共同生活を送る「高齢者向けシェアハウス」という選択も考えられます。

昨今、高齢者向けシェアハウスは、様々な社会問題への対策としても注目されています。共同生活で相互に気を配ることで、高齢者のひとり暮らしに伴う不安、孤独死といった問題も軽減できます。更に日本中で増加している空き家問題も、高齢者向けシェアハウスに改装し活用するというのが考えられるでしょう。共同生活のもう一つの大きなメリットは、施設入居よりもかなり経済的負担が少ないということです。これからの老後の過ごし方としてはできるだけ自立度を保つことで在宅生活を可能にすることです。そのためには、認知症予防のためのデイサービスや生活能力維持のための予防的訪問看護を利用することをすすめます。



## デイサービス八重桜 朱雀

### 【ハンドベル】



朱雀館では、毎月様々なレクリエーションを行っています。この日のレクリエーションは数日後に七夕イベントを開催することもあり、童謡の「たなばたさま」をハンドベルで演奏していただきました。歌詞に書かれているように、笹に飾った短冊が夏の風にゆらゆら揺れて、そこに書いた願いが叶うことを思いながらワクワクした昔を思い出されたのでしょうか、とてもロマンチックな演奏をしていただきました。

会場には風鈴のように綺麗なハンドベルの音色が響き渡り、ご利用者さまは涼し気に過ごされています。季節にピッタリなレクリエーションができ、ご利用者さまには達成感と楽しさを感じていただけたと思います。これからも季節に応じたレクリエーションも取り入れて、皆さまに楽しいひと時を過ごしていただけるように取り組んでいきたいと思っています。

### 【七夕】

今年も年に一度の七夕のイベントを開催させていただきました。彦星と織姫という男女の星が、天の川を挟んで向かい合っていて、一年に一度、七月七日にだけ逢えるという言い伝えのロマンチックで少し切ない由来をお話しし、続いてご利用者さまによる「たなばたさま」と「きらきら星」のハンドベル演奏です。先日のレクリエーションでもハンドベル演奏を行い綺麗な音色が響いていましたが、イベントというところもあり、さらに綺麗な音色がフロア中を包み込みました。ハンドベルの次は「見上げてごらん夜の星を」を、ご利用者さまと職員全員で体操しながら歌いました。一年に一度の素敵なイベントを皆さまに楽しんでいただき、とても和やかな雰囲気になりました。



これからも様々なイベントで、皆さまに癒しと楽しさを提供できるように日々取り組んでいきたいと思っています。

## デイサービス八重桜 押熊

### 【流れ星とぼし】



今回初めてのレクリエーションのゲームとして始めてみました。ティッシュの箱を星に見立てて、点数の付いた的に蹴り込んで点数を競います。初めてするゲームだったので、皆さまごのようにしたらいいのか、他の方がゲームに挑戦しているのを真剣に見入っていらっしゃいました。いざ！自分の順番が来ると、蹴っても思ったようにうまく前に進まずに曲がってしまったり、勢いがよすぎて的を飛び越してしまったり…。中にはすべくコツをつかんで高得点を取られる方もいて、初めてながらご利用者さまには楽しんでいただけたようです。

今まであまり足を動かさずゲームがなかったこともあり、足を動かす機会にもなったので、今後の体操の時間に下半身を動かせる運動を取り入れていき、もっと皆さまに楽しんでいただけるように工夫を加えていきたいと思っています。

### 【七夕】

今年も、笹に皆さまで作った輪飾りや願い事を書いた短冊を付けていきました。願い事にはご自身が「元気に過ごしたい」や「美味しいものを食べたい」などの他に、毎日のニュースを観て「世界平和」と書かれる方もいらっしゃいました。



おやつの中には、星型のゼリーとパンケーキを飾ったプリンアラモードを食べていただきました。「星がいつほいある」と気付けてくださる方もいらっしゃれば、「美味しそうやなと、普段はあまりおやつを召し上がらない方も嬉しそうに食べていらっしゃいました。残念ながら、天の川を皆さまで見ることができませんが、星型のゼリーなどで少しは七夕を感じていただけたと思います。年に一度しかないイベントですので、来年も皆さまに喜んでいただけるようなイベントにできたら、とスタッフも今から楽しみにしています。

## デイサービス八重桜 平城

【七夕】



次に折り紙や画用紙を使ってご利用者さまと職員とで七夕飾りを作りました。作った飾りを笹の葉に飾り付けます。そして、皆さまの願いが込められた短冊も吊るしました。短冊に目を向けてみますと、「健康でいられますように」「美味しいものがたべられますように」など様々な願いが込められていました。皆さまの願いがかないます様に…。今年は晴れるといいですね。

【一攫千金】

毎月恒例となりました「OT監修レクリエーション」ですが、今回は「一攫千金」ゲームをする事にしました。ルールは簡単です。紐の付いた輪をお金にめがけて投げて手元に引き寄せます。四十五秒の制限時間内にどれだけのお金をゲットしてお金持ちになれるか！というゲームです。簡単そうに見えますが、引き寄せるときに輪のなかがすり抜ける事もあり、意外と難しかったみたいです。このゲームは、狙いを定めて引き寄せることで集中力の向上や上肢や手指の運動の効果があります。また獲得したお金を皆で計算して数える事によって、頭の体操にもなったと思います。ご利用者さまはお金をいっぱい獲得して無邪気に喜ばれておられました。なかには「本物のお金だったらなー」などとおっしゃるご利用者さまもおられました。



七月といえば七夕祭りですね。七夕は「たなばたまたは「しちせき」と読まれ、古くから行われている日本のお祭り行事です。最近では七夕の日は雨が多いですが今年はどうなるでしょうか…。まず最初に願いを書き込む短冊を用意しました。いざ短冊を前にすると、皆さまなかなか願いを決められず、あれやこれやと思索されておりました。

## デイサービス八重桜 西奈良

【七夕】



次第に緊張も解けてアドリブ満載、大笑いの劇となりました。劇終了後に写真撮影を行いました。皆さまも素敵な笑顔でした。ちなみに西奈良で最も多かった願い事はやはり「健康でいる事」。皆さまこれからもお元気でいてください。

【歌謡ショー】

今月もボランティアの方が西奈良館に来てくださいました。男性の方が一人で歌謡ショーを披露。この方はあちらこちらで歌謡ショーをされていて、なんと今回の西奈良館で四十一回目になるそう。とても凄いお方です。十四時から三十分と短い時間のショーでしたが、本当にあつという間。定番の「高校三年生から始まり、皆さまに馴染みの深い曲目を歌い上げられました。途中で「幸せなら手をたたこう」の歌に合わせて体操も取り入れられ、とても一体感が生まれていました。アンコールにも応えていただき、皆さま大満足のご様子。最後に写真撮影を行い、楽しい時間となりました。コロナでボランティアの方に来ていただく機会が少なくなっていました。少しずつ来ていただけるようになり、良い刺激をもらっています。



私の健康法



亀井 京美

私は八重桜に入社して三年目になります。

八重桜に入社する前はデイサービスや有料老人ホームに勤めて参りました。夜勤専従で勤めるのは初めてなのですが、居住者様の夜間の睡眠や安心・安全を守るお仕事の大切さを日々感じています。居住者様の健康の元は睡眠です。時には家に帰りたくなくなり、不安になったりする方々への声かけや対応によって、不安が解消されてよりよい快眠が得られると思いますので、丁寧な対応と安心されるような声かけを心がけて参りたいと思っております。

さて、私の健康法ですが私には十五才になる愛犬(柴犬です)がいて、約十五年間この愛犬と共に朝・夕計一時間ほど毎日歩いてきた事です。時にはしんどい時もありましたが、今も元気に歩けているのは家のワンコのおかげです(笑)。あともうひとつ、ヨガも続けていきたい健康法のひとつです。呼吸を意識して特にしっかりと息を吐くことで身体の伸びが深まります。しっかりと動いて汗をかくことで爽快感も得られます。つつい普通段の生活で身体が前のめりで丸くなってしまいがちですので姿勢よく動ける身体作りの為にも続けたいと思っております。

俳句教室発表句(敬称を略します)

彩のよし 冷やし中華の  
トツピング  
磯野 弘子  
錦糸卵、ハム、甘い椎茸煮 一番好きなのは?  
七き姉妹と 並んで踊る  
月下かな  
清水 成子  
今年もしっかりお迎えし楽しみましょう  
夕暮れに 涼しさ求め 盆踊り  
大城 聖三  
暑さに負けず、楽しみましょう  
毎年の 七夕飾り 楽しいな  
小久保 孝子  
戦争が無くなりますように!  
うたた寝の 心地さえぎる  
川井 弘子  
自然の目覚まし時計ですな  
炭坑節 しなよく踊り 目線寄せ  
井上 修子  
視線を一点に集める踊り子を想像させられます

こころの遊歩道

夢を実現できるか否かは  
途中で諦めるかどうかにかか  
ています  
必要なのは強い情熱なのです

ステイブ・ジヨブズ



八重の家通信 35  
カフェ八重の家



六月から理学療法士の金谷先生による「転倒予防講座」を開始させていただきました。転んで、骨を折って、介護が必要になったり寝たきりになるのを防ぐため、合言葉の「ぬ」「か」「づけ」に注意してください。  
「ぬ」濡れた場所は、滑りやすく、転倒しやすい場所です。  
「か」階段、段差のある所は、転びやすいので注意しましょう。  
「づけ」片付けていない部屋は、転びやすいので注意しましょう。  
と、日々の注意事項について、講義いただきました。  
また、西代表からは、高齢者の介護度の経年変化の重要性を紹介していただきました。さらに、くわした先生からは、ビデオにて、健康状態の変化に早期に気づくための訪問看護の利用ということを解説していただきました。予防的支援を行っている「訪問看護ステーションぶらす」のご利用で、安心安全な在宅生活を送りましょう!

認知症予防あれこれ ④

認知症予防をやってみた①

藤村 俊城

認知症予防のためのデイルームを始め、半年以上が経ちました。ありがたいも驚きの反響を、三回に分けてご紹介します。  
八十年代女性の息子様「仕事から帰ると毎回母親が失禁をして掃除をしていただく助かっています」  
七十代男性の奥様「用事の出先で夫からひっきりなしに電話がかかってきていたけど、電話がなくなりホッとできる」  
七十代女性の娘様「突然外出し、帰り道がわからず警察沙汰にもなったけど、不要な外出をしなくなり安心できるようになった」  
認知症作業療法の効果は、上記のように中核症状よりも周辺症状への効果が大きいようです。特に失禁への効果は他のセラピストからの報告では聞いていましたが半信半疑でした。実際に効果があり驚きです。残りのお声は次回以降に。